

Fitamiinka D ee Ilmahaaga

Waa maxay warka ugu dambeeyay ee ku saabsan fitamiinka D?

Cilmi-baadhis cusub ayaa muujinaysa in nafaqadan muhiimka ah loogu baahan yahay qadaro ama cabiro ka badan intii aynu u maleyn jirnay. Isbeddelo ku dhacay sida aynu u nool nahay ayaa keenay in aan dad badani fitamiinka D ka helin qadar ku filan. Waxa aynu wax ka baranaynaa sida taasi u saameyn karto caafimaadkeena.

Waa maxay sababta uu fitamiinka D u yahay muhiim?

Fitamiinka D waxa uu dadka ka gargaaraa inay yeeshaan lafo iyo ilko xoog leh waxana uu ka hortagaa cudurka lafo-jilicsanaanta (rickets). Cudurka lafo-jilicsanaantu waa jilicsanaan iyo daciifnimo ku dhacda lafaha caruurta. Waxa kale oo fitamiinkani gargaar ka geystaa ka hortagga jirada, cudurka wadnaha, noocyada kaansarta qaarkood, macaanka ama sonkorowga iyo cuduro kale.

Xiita fitaaminka D oo wax yar la waayo waxa laga yaabaa inay keento daahid ku dhacda korniinka maskaxda ama jidhka, xanaaqid aan caadi ahayn, xanuun muruq ama xanuun laabato/xagal, iyo korniin aan fiicnayn.

Qadar intee leeg oo ah fitamiinka D ayaa ilmuu u baahan yihiin maalin kasta?

Fitamiinka D waxa lagu cabiraa Halbeegyo Caalami ah (international units) (IU). Akadhamiyada Caafimaadka Caruurta ee Maraykanku (American Academy of Pediatrics) waxay ku talisay qadar ah 400 IU maalin kasta oo la siiyo dhalaanka iyo caruurta.

Waa kuwee cuntooyinka uu ku jiro fitamiinka D?

Cuntooyin leh fitamiinka D waxay dabiici ahaan ku kooban yihiin beerka kaluunka/malayga dufan leh (saaman, tuunaha, tarraaqad, iyo sardiini) (salmon, tuna, mackerel, and sardines), saliidda kaluunka koodh (cod) iyo qaybta jaalaha/hurdiga ah ee ukunta. Fitamiinka D waxa lagu daraa cuntooyin kale, sida caano, caanaha dhalaanka ama nuunuuga ee masaasad ama dhalo lagu siiyo, iyo caano-fadhiga qaarkood, subagga margariin, siriyal ama badar laga shaqeeyay, iyo casiirka liinta. Hase yeesh ee haddii qofku aanuu cunin 14 wiqiyaqdood (ounces) oo ah kaluun dufan leh ama aanu cabin 8 wiqiyadood oo ah caano ama casiir liin oo la xoojiyay maalin kasta, waa dhib in qofku cuntooyinkaas ka helo fitamiinka D ku filan.



Qof kasta ma u baahan yahay inuu qaato kaabis ah fitamiinka D?

Waxa dadka badankooda lagula talinaya isticmaalka kaabis ah fitamiinka D. Dhakhtarkaaga la hadal haddii aad qabtid su'aalo ku saabsan qaadashada fitamiin kaabis ah.

Waa kuwee noocyada kaabis ee la rabo in ilmahaygu qaato?

Waxa la heli karaa kaabisyo leh qaabab badan. U hubso inaad akhridid qoraalka ku yaala oo aad raacdidd fariimaha.

Dhalaanka: Waxa la heli karaa dhibco fitamiinka D oo kaligii ah ama isaga oo ku dhex jira fitamiino isku jira oo leh fitamiinada A, C, bir/feero, ama folooraydh (fluoride). Isticmaal kaliya dhibciyaha la socda dhalada oo raac fariimaha ku qoran baakada.

Caruurta: Waxa la heli karaa fitamiino isku jira oo la calaashan karo oo uu ku dhex jiro fitamiinka D. Badi qoraaladu waxay ku talinayaan in nus kiniin la siiyo ilmaha ka yar afar sano, iyo inay qaataan hal kiniin da'da afar ilaa qof weyn.

Ilmahaygu fitamiinka D oo ku filan kama heli karo miyaa qorraxda?

Dadku waxay sameysan karaan fitamiinka D marka maqaarkoodu u banaan yahay qorraxda laakiin taasi ma aha khayraad la isku halayn karo gudaha Gobolka Washington. Maqaarku waxa uu sameeyaa fitamiinka D aad u yar, haddii ay dhacdbaa, marka la joogo cimilada waqooyiga sida tan Washington, marka laga reebo bilaha xagaaga. Taasi waxay dhamaanteen halis inooga dhigaysa yaraanta fitamiinka D.



Waxa jira qodobo badan oo saameeya ama lug ku leh iftiinka qorraxda ee soo gaadha maqaarkeena iyo qadarka fitamiinka D ee maqaarku ka sameyn karo, waxana ka mid ah qodobadaas:

- Qadarka wakhti ee aad ku qaadatid dibadda
- Inta uu leeg yahay dharka aad u gashatid dibadda
- Inaad isticmaashid labeenta ka hortagga in qorraxdu gubto maqaarka iyo in kale
- Nooca midabka maqaarkaaga iyo da'da maqaarkaaga
- Xilliga sannadka ee lagu jiro iyo wakhtiga maalinta
- Wasakheysanka hawada
- Cimilada ama jawiga

Ma dhibi kartaa in ilmahaygu qaato fitamiinka D oo aad uga badan?

Cilmi-baadhista hadda jirta waxay sheegaysaa in aanay jirin halis ah fitamiinka D oo la iska badiyo oo laga helayo illo isku jira oo kala ah qorraxda, cuntada, iyo kaabisyada fitamiinka marka la isticmaalo qadarada lagu taliyay.

Hay'addani waa bixiye fursad loo siman yahay. Washington WIC ma sameyso takooris.

Dadka qaba naafooyin, waxa loo heli karaa dukumentigan oo ah qaabab kale.

Si aad u weydiisatid, fadlan soo wac 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Barnaamijka Nafaqada ee WIC ee Gobolka Washington

Waxa laga soo xigtay Oregon WIC Program

DOH 960-297 January 2011 Somali

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON